सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड.

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड अंतर्गत शारीरिक शिक्षण विषयातील विद्यावाचस्पती या पदवीसाठी सादर करावयाचा

संशोधन आराखडा

विद्यावाचस्पती (पीएचडी) अंतर्गत

शारीरिक शिक्षण विषय

संशोधक

गिरमकर महेश मधुकर

मार्गदर्शक

डॉ. नवनाथ एन लोखंडे

शारीरिक शिक्षण विभाग बहिर्जी स्मारक महाविद्यालय
वसमत जिल्हा हिंगोली

संशोधन केंद्र शिक्षण शास्त्र संकुल
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड

२०१९

सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास

प्रकरण पहिले
प्रस्तावना

प्रस्तावना :

सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रकाराचा भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोनातून विचार केला तर हे प्राचीन व्यायाम प्रकार आहे. सकाळी सूर्योदयानंतर श्वासाचे नियमन करून एका विशिष्ट क्रमाने दहा किंवा बारा योगासने करणे याला सूर्यनमस्कार म्हणतात. सूर्यनमस्कारामुळे आपले आरोग्य चांगले राहते आणि आपल्या समस्त शक्तीचा ही विलक्षण विकास होतो.

सूर्यनमस्कार किंवा साष्टांग नमस्कार ही तथाकथित सूर्य उपासनाच आहे तिच्यामुळे सर्वांगसुंदर व्यायाम होतो पण आत्मिक, मानसिक व शारीरिक सामर्थ्यही प्राप्त होते. हा व्यायाम अल्पमोली आणि बहुगुणी आहे असे म्हणतात. सूर्यनमस्कार आरोग्य, दिर्घायुक्त्य कार्यक्षमता हेच ध्येय डोळ्यासमोर ठेवायचे असते. या आसनामुळे अच्युत बल आणि बुद्धीचा विकास होतो व मस्तक, मान, हात, पाय, छाती, पोट, कंबर यांचे स्नायू, मेरुदंड, पायाची बोटे, सर्व सांधे यांना व्यायाम मिळते तसेच पोटाचे जडत्व, अनावश्यक वाढलेल्या पोटातील चरबी नाहीसे होतात क्षयापासुन संरक्षण मिळते मनाचा विकास होतो. शरीरात शुद्ध रक्ताचा सारख्या प्रमाणात संचार होतो.

हंस क्रॉस आणि वेबर यांनी पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता या घटकावर अभ्यास केलेला आहे. क्रॉस-वेबर यांनी मिनिमम मस्कुलर फिटनेस टेस्टचा निर्माण केला होता त्यामध्ये सहा व्यायामाचा समावेश आहे ज्याच्या मूल्यांकनामुळे पोटाच्या स्नायूंची ताकद व लवचिकता याची माहिती होते.

किकबॉक्सिंग हा खेळ एरोबिक आणि मस्क्युलर (स्नायूंचा) व्यायामासारखाच आहेजाणून घेऊया या खेळाच्या .त्यामुळे तो आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे . .हालचाली शरीरासाठी कशा फायदेशीर आहेत

किकबॉक्सिंग हा मार्शल आर्ट प्रकारातील खेळ असून त्यात बॉक्सिंगसह (मुष्टीयुद्ध) यामध्ये शरीराचा वरचा आणि खालचा भाग .किकचाही वापर होतोसारखाच सक्रिय राहतो शरीराचे .८० टक्के स्नायू या खेळात एकाचवेळी काम करतात. स्वसंरक्षणासाठी हल्ली प्रत्येक जण कराटे, ज्युदो किंवा तायक्कांडो यांसारख्या खेळांकडे वळत असतोपण . कराटे आणि बॉक्सिंगचे मिश्रण असलेला‘किकबॉक्सिंग’ हा खेळ सध्या सर्वाच्या पसंतीस

उतरू लागला आहेकराटेमधील ब्ल्यू बेल्ट ., ब्लॅक बेल्ट मिळवणाऱ्या खेळाडूंनी मार्शल आर्टचा अत्याधुनिक प्रकार असलेल्या किंकबॉक्सिंग खेळाचा शोध लावलाजपानमध्ये . च्या दशकात हा खेळ खेळण्यास सुरुवात झाल्यानंतर भारतात आणि प्रामुख्याने १९६० महाराष्ट्रात २००० सालापासून झाला. या खेळाचा श्रीगणेशा झाला. हातात बॉक्सिंगचे ग्लोव्हज् तसेच पायात मऊ आणि वजनाने हलके बूट घालून खेळण्यात येणाऱ्या किकबॉक्सिंगची पहिली स्पर्धा २०० मध्ये पिंपरी. चिंचवडला भरवण्यात आली–

सशोधनाचे शिर्षक :

"सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास"

संशोधनाची गरज व महत्त्व :

खेड्यामध्ये विशेषत विविध हालचाली केल्या जातात खेळातील नाविन्य जपण्यासाठी विविध कौशल्यांचा वापर केला जातो कौशल्य प्राप्तीसाठी व्यायामाची गरज अत्यावश्यक असते बरोबर आपल्या शारीरिक क्षमता व शारीरिक स्वास्थ त्या खेळाची संबंधित हालचालींना सहकार्य करणारी असावी लागते हे शोधण्यासाठी सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाद्वारे किकबॉक्सिंग खेळाडूंच्या पोटातील लवचिकता यामध्ये प्रभाव दिसून येतो का हे याच्या साह्याने नवीन खेळण्याची गरज काढून संशोधक संशोधन करणार आहे.

अभ्यासाची गरज पुढील प्रमाणे सांगता येईल

- ✓ प्रस्तुत संशोधनाद्वारे किकबॉक्सिंग खेळाची माहिती प्राप्त होईल.
- ✓ प्रस्तुत संशोधन सारे किक बॉक्सिंग खेळाचे उत्सुकता आणि वातावरण निर्माण होईल.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनाद्वारे १२ आठवड्याच्या प्रशिक्षणा अंतर्गत जे कोणी किकबॉक्सिंग खेळाडू प्रशिक्षण पूर्ण करेल त्यांच्या कार्यमानावर बदल दिसून येईल.

- ✓ प्रस्तुत संशोधनाद्वारे विविध खेळाडू प्रशिक्षक, शारीरिक शिक्षण अभ्यासक आणि किकबॉक्सिंग खेळाडूंना मदत होईल.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

- ✓ प्रस्तुत संशोधनात बारा आठवड्याचे सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात प्रशिक्षण कार्यक्रम सहभागी होणाऱ्या किकबॉक्सिंग खेळाडूंवर राबवणे.
- ✓ प्रस्तुत संशोधन कार्यक्रमात सहभागी झालेल्या किकबॉक्सिंग खेळाडूंची मिनिमम मस्कुलर फिटनेस घटकाची पूर्व चाचणी घेणे.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात १२ आठवड्याचा प्रशिक्षण कार्यक्रम राबवून झाल्यावर किकबॉक्सिंग खेळाडूंवर उत्तर चाचणी राबवणे.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभागी खेळाडूंची मिनिमम मस्कुलर फिटनेस घटकाची पूर्व व उत्तर चाचणीच्या अंकाचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करून बारा आठवड्याचा सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाची परिणामकारकता तपासणे.

संशोधनाची परिकल्पना :

संशोधन परिकल्पना :

H१ : सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर सार्थक परिणाम आढळून येईल.

शून्य परिकल्पना :

H० : सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर सार्थक परिणाम आढळून येणार नाही.

संशोधनाची गृहितके :

- ✓ प्रस्तुत संशोधनाकरिता अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस घटकांचे मापन करण्यासाठी पूर्ण सहकार्य करतील.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात सहभागी होणाऱ्या किकबॉक्सिंग खेळाडू संशोधनासाठी उस्फूर्त असा प्रतिसाद देतील.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात किकबॉक्सिंग खेळाडूंवर राबविण्यात येणाऱ्या कसोट्या प्रमाणित असतील.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात सहभागी होणाऱ्या किकबॉक्सिंग खेळाडूंचे मापने घेण्यासाठी प्रमाणीत साहित्यांचा वापर करण्यात येईल.

संशोधनाची व्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधनात सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.

संशोधनाची मर्यादा :

- ✓ प्रस्तुत संशोधनात अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग खेळाडूंचा समावेश करण्यात येईल.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात खेळाडूंच्या दैनंदिन कार्यक्रमावर तसेच आहारावर नियंत्रण राहणार नाही.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात खेळाडूंची कौटुंबिक परिस्थिती आर्थिक व सामाजिक स्थिती विचारात घेतली जाणार नाही.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात केवळ मिनिमम मस्कुलर फिटनेस घटकांचा विचार केला जाईल.

संशोधनाची स्वयंम मर्यादा :

- ✓ प्रस्तुत संशोधनात १६ ते १९ वयोगटातील किकबॉक्सिंग पुरुष खेळाडूंचा सहभाग राहील.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात हंस क्रॉस आणि वेबर मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कसोट्याचा उपयोग करून त्यांचे संकलन केले जाईल.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात प्रशिक्षण कार्यक्रम हा १२ आठवड्या पुरतेच मर्यादित राहील.
- ✓ प्रस्तुत संशोधनात राबविण्यात येणाऱ्या प्रशिक्षण कार्यक्रम हा सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रकार पुरतेच मर्यादित असेल.

कार्यात्मक व्याख्या व परिभाषा :

सूर्यनमस्कार :

सूर्यनमस्कार सकाळी सूर्योदयानंतर श्वासाचे नियमन करून एका विशिष्ट क्रमाने दहा किंवा बारा योगासने करणे याला सूर्यनमस्कार म्हणतात.

मिनिमम मस्कुलर फिटनेस :

हंस क्रॉस आणि वेबर यांनी पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता या घटकावर अभ्यास केलेला आहे. क्रॉस-वेबर यांनी मिनिमम मस्कुलर फिटनेस टेस्टचा निर्माण केला होता त्यामध्ये सहा व्यायामाचा समावेश आहे ज्याच्या मूल्यांकनामुळे पोटाच्या स्नायूंची ताकद व लवचिकता याची माहिती होते.

किकबॉक्सिंग खेळाडू :

किकबॉक्सिंग क्रीडा प्रकारात विविध जिल्हास्तरीय व राष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी होणारे खेळाडू.

प्रकरण दुसरे
संदर्भ साहित्याचा आढावा

संदर्भ साहित्याचा आढावा :

प्रस्तुत प्रकरणात संशोधक अभ्यासक विषयानुरूप संशोधकाने संशोधनासाठी केलेल्या किकबॉक्सिंग क्रीडा प्रकाराच्या ऐतिहासिक पार्श्वभूमी तसेच विकासासाठी असलेली प्रशिक्षण पद्धती, नियोजन, यावर प्रकाश टाकणारे साहित्य, ग्रंथ, संशोधन प्रबंध या प्रकारच्या संदर्भ साहित्याचा आढावा स्पष्ट करणार आहे.

- ✓ भास्करण (२०१२) सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शरीरक्रियात्मक घटकावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
- ✓ रफाकत हुसेन भट (२०१३) सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाचा शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
- ✓ रॉनेसट (२००८) स्ट्रेंथ व प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षणाचा फुटबॉल खेळाडूंच्या कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यास.

प्रकरण तिसरे
संशोधन पद्धती

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनात शास्त्रीय संशोधन पद्धती मधील प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात येईल.

जनसंख्या :

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी वापरण्यात आलेली जनसंख्या म्हणून अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या खेळाडूंची निवड करण्यात येईल. सहभागी होणारे खेळाडूंचे वयोमान १६ ते १९ या वयोगटातील राहील किकबॉक्सिंग खेळाची ऐकून जनसंख्या सुमारे १०० राहील.

न्यायदर्शन व न्यायदर्श :

प्रस्तुत संशोधनासाठी ऐकून जनसंख्या पैकी ५० पुरुष किकबॉक्सिंग खेळाडूंची याद्दच्छिक नमुना तंत्र पद्धतीने निवड करण्यात येईल.

संशोधनाची चले :

स्वाश्रीय चले : सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण.

आश्रीय चले: मिनिमम मस्कुलर फिटनेस.

संशोधनाची अभिकल्प :

प्रस्तुत संशोधनात याद्दच्छिक न्यादर्श नुसार संशोधनासाठी प्रायोगिक एकलगट अभिकल्पची निवड करण्यात येईल.

संशोधन साधने :

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रमाणे चाचण्या वापरण्यात येईल पुढील प्रमाणे :

स. क्र.	साधने	चले	गुण
१.	एक हेल्पर, एक स्कोरर आणि फ्लोर	स्ट्रेंथ ऑफ ॲबडॉमीनल पल्स सोआस मसल्स टेस्ट	परफॉर्म एक सीट अप
२.	एक स्कोरर, फ्लोर, स्टॉपवॉच आणि पिलो	स्ट्रेंथ ऑफ ॲबडॉमीनल माईनस सोआस मसल्स टेस्ट	परफॉर्म एक सीट अप
३.	एक हेल्पर, एक स्कोरर, फ्लोर, स्टॉपवॉच आणि पिलो	स्ट्रेंथ ऑफ सोआस आणि लोअर ॲबडॉमीनल मसल्स टेस्ट	सेकंद
४.	एक हेल्पर, एक स्कोरर, फ्लोर, स्टॉपवॉच आणि	स्ट्रेंथ ऑफ अप्पर बॅक मसल्स टेस्ट	सेकंद

	पिलो		
५.	एक हेल्पर, एक स्कोरर आणि स्टॉपवॉच	स्ट्रेंथ ऑफ लोअर बॅक मसल्स टेस्ट	सेकंद
६.	एक हेल्पर, एक स्कोरर आणि स्टॉपवॉच	फ्लोर टच टेस्ट	सेकंद

संशोधन प्रक्रिया :

सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरू करण्यापूर्वी प्रायोगिक संशोधन एकल गटाची पूर्व चाचणी घेण्यात येईल. बारा आठवड्याचा सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यात येईल. व सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल आणि त्या गटाची उत्तर चाचणी घेऊन येणाऱ्या माहितीवरून संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यात येईल.

प्रकरण चौथे
संख्याशास्त्रीय साधने

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने संगणकाद्वारे 'एस. पी. एस. एस" या पॅकेजचा वापर करण्यात येईल व विश्लेषणासाठी स्वाश्रीय 'टी' परीक्षण पद्धतीचा वापर करून संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यात येईल.

प्रकरण पाचवे
सारांश, निष्कर्ष आणि शिफारशी

प्रस्तुत संशोधनात येणाऱ्या माहितीवरून संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यात येईल व संशोधनाचे निष्कर्ष आणि शिफारशी मांडण्यात येईल.

संदर्भ :

- ✓ भास्करण (२०१२) सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शरीरक्रियात्मक घटकावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
- ✓ रफाकत हुसेन भट (२०१३) सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाचा शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.

- ✓ रॉनेसट (२००८) स्ट्रेंथ व प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षणाचा फुटबॉल खेळाडूंच्या कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यास.